

標準計量カップ・スプーンでの質量表…… 41
加熱時間一覧表…………… 42・43

レンジの便利な使いかた

お酒のあたため…………… 44
湯せん…………… 44
とかしバター／とかしチョコレート
乾燥…………… 44
塩／砂糖／カルシウムふりかけ
インスタント食品…………… 44
（ラーメン・ヌードル・カレー・
丼ものの具・ご飯（真空パック））

アイデアメニュー

いちごジャム…………… 45
果実酒…………… 45
梅酒／レモン酒／コーヒークール
アイスクリームをやわらかく…… 45
簡単利用…………… 45
豆腐の水切り／レモン絞り／干ししい
たけのもどし

野菜

●焼きいも…………… 46
●イタリアンサラダ…………… 46
〔野菜の煮もの〕
筑前煮…………… 46

魚介

鮭のホイル焼き…………… 47
かますの香草焼き…………… 47
鮭の塩焼き…………… 47
塩鮭
魚の照り焼き…………… 47
ぶり／まぐろ／さわら

肉

ローストチキン…………… 48
ローストビーフ…………… 48
焼き豚…………… 48
スペアリブ…………… 49
焼きとり…………… 49
レバー
ウイナーソーセージのベーコン巻き… 49
さやいんげん／チーズ／レバー／かき
ハンバーグ…………… 50
〔赤ワインを使った煮もの〕
鶏肉のワイン煮…………… 50

こめ

ご飯…………… 51
おかゆ（白がゆ）…………… 51
赤飯（おこわ）…………… 51

卵

ハム入りスクランブルエッグ…… 52
いり卵…………… 52
ベーコンエッグ…………… 52
巣ごもり卵
●茶わん蒸し…………… 53
●小田巻き蒸し…………… 53

グラタン

●マカロニグラタン…………… 54
冷凍グラタン
ホワイトソース…………… 54
●ラザニア…………… 55
●えびのドリア…………… 55
●なすとトマトのチーズグラタン…… 55

同時に2品

〔オープンでお総菜2品〕
豚バラ肉の香味焼き…………… 56
野菜のオープン焼き…………… 56
〔オープンでお菓子2品〕
ブチパイ…………… 56
フレンチトースト…………… 56

〔レンジでお総菜2品〕

肉じゃが…………… 57
カレー…………… 57
かぼちゃのそぼろ煮…………… 57
ロールキャベツ…………… 57

パリッ庫網焼き

●チルド食品…………… 58
さつま揚げ、厚揚げ／焼き魚のこんがりあた
ため／焼きとりのこんがりあたため／うなぎ
のかば焼き／ハンバーグ、チキンステーキ
●調理済み冷凍食品…………… 59
フライ、ナゲット／冷凍ハンバーグ／冷凍焼き
おにぎり／冷凍たこ焼き／冷凍春巻き／
冷凍餃子

ヘルシーメニュー

揚げもの
●鶏のから揚げ…………… 60
●ヒレカツ
（チキンカツ／白身魚のフライ/
えびのガーリックフライ）…………… 60
煎りパン粉の作りかた…………… 60

●きすのヘルシー天ぷら…………… 60
（えび／いか／あなご／れんこん／
かぼちゃ／さつまいも）

焼きもの

●鶏手羽先のつけ焼き…………… 61
●ピーマンの肉づめ…………… 61
●豚肉の野菜ロール…………… 61

炒めもの

●焼きそば…………… 62
●牛肉とピーマンの細切り炒め
（チンジャオロウスー）…………… 62
●豚肉とキャベツの辛みそ炒め
（ホイコーロウ）…………… 62
●八宝菜…………… 63
●鶏肉ときのこの中華炒め…………… 63

お菓子

チーズチップス…………… 64
べっこうあめ…………… 64
大福もち…………… 64
プリン…………… 64

〔クッキーいろいろ〕

●型抜きクッキー…………… 65
●絞り出しクッキー…………… 65
●ロッククッキー…………… 65

●デコレーションケーキ
（スポンジケーキ）…………… 66
共立て法の作りかた…………… 66
●チーズケーキ…………… 67
パウンドケーキ…………… 67
シフォンケーキ…………… 68
フルーツクラフティー…………… 68
ロールケーキ…………… 69
マドレーヌ…………… 69
アップルパイ…………… 70
りんごのプリザーブ
スティックパイ…………… 70
シュークリーム…………… 71

パン

〔パンいろいろ〕

●バターロール（ロールパン）… 72
イギリスパン（山形パン）…… 73
●スイートロール…………… 73
●オニオンロール…………… 73
フランスパン…………… 74・75
ベーコンエビ／シャンピニオン
ピザ…………… 75
トースト…………… 75

レンジで発酵

〔かんたんパン〕
かんたんパン（シンプルパン）…………… 76
レーズンパン…………… 77
セサミパン…………… 77
カレーパン…………… 77

〔ヨーグルト〕
ヨーグルト…………… 78
ヨーグルトソース…………… 78
カスピ海ヨーグルト

〔納豆・甘酒〕
納豆…………… 79
甘酒…………… 79

蒸しもの

点心

●にらまんじゅう…………… 80
●菊花シューマイ…………… 80
●キャベツの皮シューマイ…………… 80
●ほうれん草と豆腐の蒸し餃子…………… 81
●かんたん肉まん…………… 81
市販の点心…………… 81

〔魚の蒸しもの料理〕
●魚のレモン蒸し…………… 82
●鮭の冷製…………… 82

〔肉の蒸しもの料理〕
●鶏の酒蒸し…………… 82
●蒸し鶏のあえもの…………… 83
●蒸し鶏の黄身酢あえ…………… 83
●蒸し鶏のねぎみそあ…………… 83

●印はオート調理です

重ね蒸し

●白菜の重ね蒸し…………… 84
●鮭の野菜蒸し…………… 84
●鯛のけんちん蒸し…………… 85
●かれいの姿ワイン蒸し…………… 85
鯛の姿蒸し

素材がポイント 豆腐料理

豆腐のチーズケーキ…………… 86
マーボー豆腐…………… 86
豆腐とほうれん草の水餃子…………… 86

白角皿を使ったリレー加熱メニュー

えびと野菜のパエリア…………… 87
ミートローフ…………… 87

グリル陶板焼きメニュー

トースト&ベーコンエッグ…………… 88
ナン…………… 88
ナシゴレン…………… 88
海鮮風チヂミ…………… 89
カルツォーネ…………… 89
ピタパン
ねぎみそロール

標準計量カップ・スプーンでの質量表（単位g）（1mL＝1cc）

食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)		小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	16	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	5	16	220
食塩	6	15	210	マヨネーズ	5	14	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	110	粉チーズ	2	6	80
小麦粉(薄力粉)	3	8	100	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	8	105	油・バター・ラード	4	13	180
パン粉	1	4	45	ココア	2	6	80
粉ゼラチン	3	10	130	白米	－	－	160
トマトケチャップ	6	18	240	炊きたてご飯	－	－	120

このククレットガイ
ドに使用している計
量カップ・スプーン
での質量(重量)は表
のとおりです。

オート調理メニューを手動調理するときの

加熱時間一覧表

様子を見ながら加熱時間を調節します。
●印はラップまたはふたなどでおおいをします。
×印はおおいをしない。

レンジ調理

(ご飯、お総菜のあたため、解凍あたためメニューと冷凍した野菜は16ページ、酒は44ページを参照してください。)

メニュー名		オート調理	調理のコツ	おおいの有無	手動調理の目安 (レンジ700W)	
					分量	加熱時間
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	18葉・果菜	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	●	200g	2分 ～2分20秒
	白菜・もやし キャベツ	18葉・果菜	白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるにあげて水気をきる。			
果・花菜	なす	18葉・果菜	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水にとって色どめをする。	●	200g	1分30秒 ～2分
	カリフラワー ブロッコリー		小房に分ける。			
	グリーンアスパラガス		はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。			
	さやいんげん さやえんどう	筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。	200g		2分 ～2分30秒	
	とうもろこし	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。	300g(1本)		4分～5分30秒	
	かぼちゃ	18葉・果菜	大きさをそろえて切る。強で加熱する。		200g	2分30秒～3分
根菜	にんじん さつまいも	19根菜	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。	●	200g	3分30秒 4分
	ごぼう れんこん	19根菜	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。			
	じゃがいも 大根		さいの目切りは、仕上がり調節 弱にする。		150g 300g	約4分 5分30秒～6分
炒めもの	焼きそば 牛肉とキャベツの辛み炒め 豚肉とピーマンの細切り炒め 八宝菜 鶏肉ときこの中華炒め	17炒めもの	62,63ページ参照	●	標準量	7～8分
牛乳 コヒ		2牛乳	容器は広口で、背の低いものに8分目まで入れます。	×	200mL 150mL	約1分30秒 約1分10秒

(1mL=1cc)

※野菜の区分けは……

- 「葉菜」……ほうれん草、小松菜など葉を食用とするもの。
- 「果菜」……なすやとうもろこし、かぼちゃなど果実や種子を食用とするもの。
- 「花菜」……カリフラワー、ブロッコリーなど花卉やつぼみを食用とするもの。
- 「根菜」……じゃがいも、さつまいもなど地下部にある根茎やを食用とするもの。

(18葉・果菜 19根菜) のコツは、27、46ページを参照します。)

※手動レンジの加熱時間の決めかたは、29ページを参照します。

解凍の目安時間

(食品の保存状態、形状などにより仕上がりが変わりますので
途中様子を見ながら加熱してください。)

材料	分量	加熱時間 (レンジ100W)	材料	分量	加熱時間 (レンジ100W)
ひき肉	200g	5～7分	まぐろ(ブロック)	200g	4～6分
薄切り肉	200g	4～6分	いか(ロール)	100g	2～3分
鶏もも肉 (骨なし)	250g	(皮を下にして) 6～7分	切り身魚	1切れ (100g)	2～3分

※ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡トレーにのせたまま加熱します。

※解凍後3～5分放置して自然解凍します。

オープン調理

10クッキー 11ケーキ 12バターロール 13グラタン の手動調理



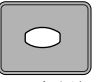
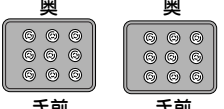

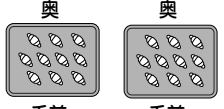

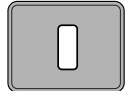
●手動調理での付属品は黒角皿(2枚または1枚)を皿受棚に入れて使用します。

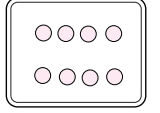
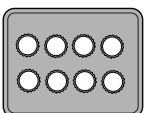
●※印の分量 (2段調理) のオート調理はできません。(54ページ参照)

メニュー名		オート調理	手動調理の目安					記載 ページ
			分量	皿受棚	温度	加熱時間		
予熱なし	予熱あり							
グラタン	マカロニグラタン えびのドリア	13 グラタン	各4皿	上段	210℃	34～38分	30～34分	54 55
	※ 各8皿		上下段	42～48分		38～42分		
	ラザニア		焼き皿1皿	上段	210℃	38～42分	34～38分	
	※焼き皿2皿		上下段	46～50分		42～46分		
	なすとトマトのチーズグラタン		焼き皿1皿	上段		34～38分	30～34分	
※焼き皿2皿	上下段	42～46分	38～42分					
	冷凍グラタン		4皿	上段		34～38分	34～36分	
			※ 8皿	上下段		46～50分	42～46分	
クッキー	型抜きクッキー 絞り出しクッキー チーズクッキー	10 クッキー	各黒角皿2枚	上下段	180℃	32～36分	28～32分	65
			各黒角皿1枚	上段		30～34分	26～30分	
ケーキ	デコレーションケーキ (スポンジケーキ)	11 ケーキ <small>やや弱</small>	直径15cm	下段	170℃	48～50分	44～48分	66
		11 ケーキ	直径18cm			54～56分	50～54分	
			直径21cm			57～60分	54～57分	
		チーズケーキ	11 ケーキ <small>やや強</small>	直径21cm		170℃	60～65分	55～60分
パン	バターロール	12 バターロール	20個	上下段	180℃	34～38分	28～30分	72
			10個	上段		32～35分	26～28分	
		スイートロール オニオンロール	12 バターロール (1段)	各10個	上段	180℃	30～34分	25～27分

(1mL=1cc)

オープンメニューの食品の置きかたとポイント

グラタン (黒角皿)	シュークリーム (黒角皿)	バターロール (黒角皿)	山形パン、パウンドケーキ (黒角皿)
黒角皿1枚(上段)  3皿は中央に寄せて並べる。  2皿は中央に寄せて並べる。  1皿のときは中心に置く。 焼きむらが気になるときは残り時間10～15分で黒角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。	黒角皿2枚(上段・下段)  黒角皿1枚(上段)  焼きむらが気になるときは残り時間5～8分で黒角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。	黒角皿2枚(上段・下段)  黒角皿1枚(上段)  焼きむらが気になるときは残り時間10～15分で黒角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。	山形パン(下段) パウンドケーキ(下段)  黒角皿にタテ向きにのせて焼きます。焼きむらが気になるときは残り時間10～15分で型の前後を入れ替えてさらに焼きます。

かんたんパン (白角皿) PAM発酵	マドレーヌ・プリン (黒角皿)
テーブルプレートに置く (白角皿は皿受棚に入れない)  テーブルプレートにオープンシートを敷いて置きます。	黒角皿1枚・マドレーヌは(上段) プリンは(下段)  焼きむらが気になるときは残り時間15～20分で黒角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

※焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、上下の焼きむらが気になるときは調理途中で上下段を入れ替えます。
※市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うときは、料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして手動で様子を見ながら焼いてください。

レンジの便利な使いかた

お酒のあたたため

お酒はコップまたは徳利に入れて **レンジ** **700W** であたためます。

130mL(徳利1本)40～50秒
180mL(コップ1杯または徳利1本)
50秒～1分

(1mL=1cc)

【ひとくちメモ】

- 徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下まで入れます。
- びん詰めのお酒は必ず栓を抜いてからあたためます。



湯せん

とかしバター

バター（40g）を耐熱容器に入れ **レンジ** **200W** **2分～2分30秒** 加熱します。トースト用のぬりバターにすることは **レンジ** **100W** を使い **2分～2分30秒** 加熱してやわらかくします。

とかしチョコレート

チョコレート（50g）を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら **レンジ** **200W** **5～6分** 加熱します。

- バターやチョコレート、煮干しは、**レンジ** **700W**、**レンジ** **500W** で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

- 食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

*電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
*加熱時間は、高周波出力700Wの目安時間です。

インスタント食品

種 類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400～500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料はメーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを 사용합니다。 ●加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) レンジ 700W 4～5分 袋入りラーメン レンジ 700W 6～7分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼ものの具など	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているものやカレーなどトロみのあるものは、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除いておきます。)	あたため
真空パック食品 ご飯ものなど	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときはメーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから必ず加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、手動で加熱します。 ●加熱時間は、メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。	あたため または 1ごはん

乾 燥

湿った塩、固まった砂糖

塩、砂糖(各100g)はそれぞれ皿に広げ **レンジ** **700W** **1～2分** ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。

煮干しでカルシウムふりかけ

煮干し（100g）は内臓を取って皿に広げ **レンジ** **200W** **3～4分** 途中かき混ぜながら加熱します。
冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩(少々)で味をつけます。



アイデアメニュー



いちごジャム

レンジ **700W** 約8分
レンジ **700W** 4～5分

カロリー 約800kcal

材料

いちご …………… 300g
砂糖 …………… 150～200g
④ レモン汁 …………… 大さじ1
サラダ油 …………… 1～3滴

作りかた

- ① いちごは洗ってヘタを取り、 $\frac{3}{4}$ 量をつぶしてから深めの耐熱容器に入れ、④を加えます。
- ② **レンジ** **700W** **約8分** 加熱し、アクを取って混ぜ、さらに **レンジ** **700W** **4～5分** 加熱します。

ジャムのコツ

- 煮つめるので、ラップまたはふたはしません。
- レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれを防ぐために加えます。
- 加熱直後はゆるくても、冷めるとドロツとなってくるので、加熱しすぎないようにします。
- 砂糖は好みで加減しますが、少ないほど保存がききません。



果実酒

レンジ **700W** 約5分

梅酒

カロリー 約1980kcal

材料

青梅…………… 500g
ホワイトリカー …… カップ4 $\frac{1}{2}$
グラニュー糖 …… 100～200g

作りかた

- ① きれいに洗って水気をふいた青梅、ホワイトリカー、グラニュー糖(好みで加減)を容器に入れ、ふたをして **レンジ** **700W** **約5分** 加熱し、静にかき混ぜて砂糖をとかし、冷まします。
- ② 清潔な耐熱容器に入れ、ふたをきっちりして保存します。1週間めくらいで飲めます。

【ひとくちメモ】

- 同様にして青梅の代わりに、レモン(5個・皮と白い部分を除いて輪切り)とレモンの皮(1個分)で**レモン酒**に。コーヒー豆(70粒)とオレンジまたはレモンの皮(1個分)で**コーヒーリキュール**が作れます。

簡単利用

豆腐の水きり

下ごしらえの豆腐の水きりが**レンジ**ならアツという間。1丁(約300g)を皿にのせ、おいをしなide **レンジ** **700W** **約2分** 加熱し、ふきんなどで水気をふき取ります。

レモン絞り

固くて果汁が絞りにくいレモンやすだちは、電子レンジでサッと加熱するだけでラクに絞れます。レモン1個なら **レンジ** **700W** **30～40秒** です。

アイスクリームをやわらかく



アイスクリーム

9アイスクリーム **レンジ**

加熱時間の目安(100g)約1分

材料

市販のアイスクリーム …… 100～1000g

作りかた

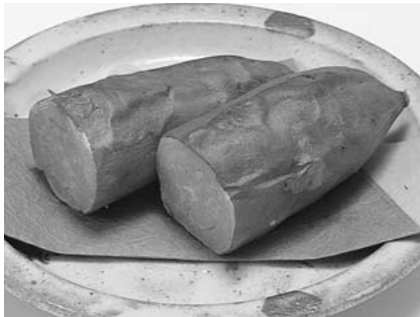
- ① 冷凍室から出しばかりのコチコチに凍っているアイスクリームは、ふたやシールを取りはずし、容器のままテーブルプレートの中央に置きます。
- ② **9アイスクリーム** で加熱し、すぐに取り出して早めに召し上がります。

【ひとくちメモ】

- 冷凍室から出したばかりのコチコチに凍っていて、スプーンが入らない固いアイスクリームを加熱します。
- アイスクリームをやわらかくするコツは23ページを参照します。

干ししいたけのもどし

干ししいたけを急いでもどしたいとき、水でもどすより早くてとても便利。容器に2～3枚とひたひたの水を入れて小皿からラップで落としぶたをし **レンジ** **700W** **50秒～1分30秒** 加熱します。



焼きいも



加熱時間の目安 2本で約25分
カロリー（1本分） 約310kcal

材料
さつまいも（1本約250gのもの） … 2～4本

作りかた
さつまいもはテーブルプレートの上にのせた焼網に並べて **16 焼きいも** で加熱します。

【ひとくちメモ】
●じゃがいも（1個約150gのもの・3個）は同様にして加熱し、バークドポテトに。
●さつまいもの分量が100g未満のオーブ調理はできません。

葉・果菜、根菜のコツ

（他の野菜は42ページ参照）

- 料理に合わせた下ごしらえを
葉、果・花菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。
根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。
- 材料に合ったアク抜きを
加熱前に、水、薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。
- 水気をきらずにラップでぴったり包む



イタリアンサラダ



加熱時間の目安 約7分
カロリー（1人分） 約400kcal

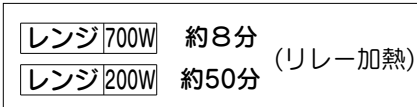
材料（4人分）
さやいんげん …… 200g
じゃがいも …… 大2個（約400g）
サラミソーセージ（薄切り） …… 12枚
プロセスチーズ …… 60g
スタッフドオリーブ（薄切り） …… 12個
アンチョビー（みじん切り） …… 8枚
玉ねぎ（みじん切り） …… ¼個（約50g）
④ パセリ（みじん切り） …… 大さじ1
レモン汁 …… 大さじ1
こしょう …… 少々
オリーブオイル …… カップ½
レモン（くし形切り） …… 適量

作りかた
①さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み、**18 葉・果菜** で加熱してざるにとります。
②じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み **19 根菜** で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。
③プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。
④ボールに ④を入れ、かき混ぜながらオリーブオイルを加えてドレッシングを作ります。
⑤材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

野菜の煮もの



筑前煮



カロリー（1人分） 約250kcal

材料（4人分）
鶏もも肉（ひと口大に切る） …… 200g
にんじん（乱切り） …… 100g
ごぼう（乱切り、酢水につける） …… 150g
れんこん（乱切り、酢水につける） …… 100g
干しいたけ（もどして石づきを取る） …… 4枚
こんにゃく（ひと口大にちぎる） …… 1枚
だし汁 …… カップ1
酒 …… 大さじ3
砂糖 …… 大さじ4
しょうゆ …… カップ¼
④ サラダ油 …… 適量

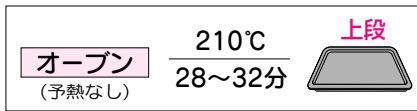
作りかた
① フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、野菜とこんにゃくを炒めます。
② 容器に①と合わせた④を加えてかき混ぜ、落としふたとふたをし **レンジ700W** 約8分、**レンジ200W** 約50分リレー加熱し、かき混ぜます。（リレー加熱の使いかたは30ページ参照）

煮もののコツ

- 大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。
市販の煮込容器を使うと便利です。
- 煮汁は多めにする
煮汁から材料が出て、脱水したり、こげたりしないようにします。
- 加熱後はしばらく置く
味をなじませます。



鮭のホイル焼き



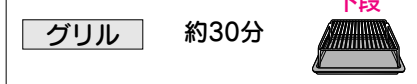
カロリー（1個分） 約200kcal

材料（4個分）
生鮭（1切れ・約80gのもの） …… 4切れ
大正えび（尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る） …… 4尾
生しいたけ …… 4枚
玉ねぎ（薄切り） …… 1½個（約200g）
レモン（薄切り） …… 4枚
バター（5mm角に切る） …… 40g
塩、こしょう、レモン汁 …… 各少々

作りかた
① 鮭は軽く塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけ、しばらくおきます。
② 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター（分量外）をぬります。
③ ②に玉ねぎを等分にのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らします。アルミホイルの口を閉じて黒角皿に並べ、**上段**に入れ **オーブン** **210℃** **28～32分** 加熱します。



かますの香草焼き



カロリー（かます1尾分） 約110kcal

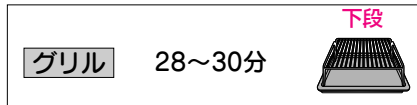
材料（4人分）
かます（1尾150～180gのもの） …… 4尾
オリーブオイル、塩、こしょう …… 各少々
香草（ローズマリー、ディル、フレンチタラゴン等） …… 各適量

作りかた
① かますはえらと内臓を取り、さっと洗って水気をふきとり、全体にオリーブオイルをぬって塩、こしょうをふります。
② 黒角皿に焼網をのせ、かますを盛り付けたときに上になる方を下にして並べ、上に香草をのせ、**下段**に入れます。
③ **グリル** **約30分** 焼きます。途中裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

【ひとくちメモ】
●焼きが足りないときは、表を **グリル** で追加熱します。



鮭の塩焼き



カロリー（1切れ分） 約170kcal

材料（4切れ分）
生鮭の切り身（1切れ約100gのもの） …… 4切れ
塩 …… 少々

作りかた
① 鮭全体に軽く塩をふります。
② 黒角皿に焼網をのせ、①を盛りつけたときに上になる方を下にして並べます。
③ ②を**下段**に入れ **グリル** **28～30分** 焼きます。
④ 途中、裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

【ひとくちメモ】
●塩鮭（1切れ約100gのもの・4切れ）も **グリル** **28～30分** 同様に焼きます。
●焼きが足りないときは表を **グリル** で追加熱します。



魚の照り焼き

カロリー（ぶり1切れ分） 約270kcal

材料・作りかた
ぶり、まぐろ、さわら（1切れ約100gのもの・各4切れ）は、たれ（しょうゆ、みりん各カップ¼）に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼きを参照し **グリル** **22～26分** 焼きます。



ローストチキン

オープン (予熱なし)	210℃ 60～70分	下段
----------------	----------------	----

カロリー 約1220kcal

材料
若鶏(内臓抜きで1.2kgくらいのもの) …… 1羽
レモン …… ½個
塩 …… 小さじ2
こしょう、サラダ油 …… 各少々
にんじん、玉ねぎ、セロリ(各薄切り) …… 各100g
サラダ油 …… 適量

作りかた
① 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水気をふき、塩、こしょうをすり込みます。
② 手羽を背中中で組ませて胸を上にし、竹串で両足を胸に止め、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえます。
③ 黒角皿の中央に野菜を広げ、水カップ1(200mL・分量外)をそそぎます。
④ 鶏の胸を上にして野菜の上へのせ、表面全体にサラダ油をぬり、**下段**に入れ **オープン** [210℃] [60～70分] 焼きます。

(1mL=1cc)
【ひとくちメモ】
• 胸や足の部分が焼けすぎるときは、アルミホイルでおおってください。
• 竹串を刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。



ローストビーフ

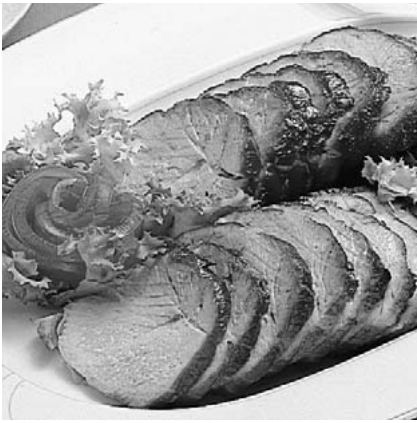
オープン (予熱なし)	210℃ 38～42分	下段
----------------	----------------	----

カロリー 約1440kcal

材料
牛もも肉(かたまり) …… 約800g
にんにく(すりおろす) …… 1片
にんじん、玉ねぎ、セロリ(各薄切り) …… 各50g
塩、こしょう …… 各少々
サラダ油 …… 大さじ2

作りかた
① 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬります。
② サラダ油(分量外)をぬった黒角皿の中央に野菜を広げ、上に①をのせて **下段**に入れ **オープン** [210℃] [38～42分] 焼きます。
③ たこ糸を取って薄く切り、野菜とともに器に盛り、グレービーソースを添えます。

【ひとくちメモ】
• グレービーソースの作りかたは野菜と肉汁を鍋に移し、スープ(固形スープ ½個を水1カップ(200mL)でいたもの)を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをします。
• 冷蔵庫で充分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味そのまま保てます。



焼き豚

オープン (予熱なし)	180℃ 65～70分	下段
----------------	----------------	----

カロリー 約1270kcal

材料
豚肩ロース肉(かたまり) …… 約500g
しょうが(みじん切り) …… 1かけ
長ねぎ(みじん切り) …… ½本
しょうゆ、酒 …… 各大さじ4
砂糖、赤みそ …… 各大さじ½

作りかた
① 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、④と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵庫で半日以上おきます。



② 黒角皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷いてのせ、汁気をきった①をのせて **下段**に入れ **オープン** [180℃] [65～70分] 焼きます。
③ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

【ひとくちメモ】
• 豚肉は直径5～7cmのものを使います。



スペアリブ

オープン (予熱なし)	200℃ 45～50分	下段
----------------	----------------	----

カロリー(1人分) 約420kcal

材料(4人分)
スペアリブ …… 約800g
塩、こしょう …… 各少々
④ トマトケチャップ …… 大さじ3
ウスターソース …… 大さじ5
赤ワイン …… 大さじ5
しょうゆ …… 大さじ5
④ サラダ油 …… 大さじ1
豆板醤 …… 小さじ½
にんにく(すりおろす) …… 小1片
塩 …… 小さじ¼
こしょう、ナツメグ …… 各少々

作りかた
① スペアリブに塩、こしょうをし、合わせた④につけてときどき返ししながら冷蔵庫で半日以上おきます。
② 黒角皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷いてのせ、①を並べ **下段**に入れ **オープン** [200℃] [45～50分] 焼きます。

【ひとくちメモ】
• 焼網にのらないものはオープンシートを敷いた黒角皿にのせて焼きます。



焼きとり

グリル	28～30分	下段
-----	--------	----

カロリー(1串分) 約110kcal

材料(10串分)
④ 鶏もも肉(1枚約200gのもの、ひと口大に切る) …… 2枚
長ねぎ(4～5cm長さに切る) …… 2本
しし唐辛子(種を取る) …… 10本
しょうゆ …… カップ½
④ みりん …… カップ¼
砂糖 …… 大さじ2～3
サラダ油 …… 大さじ1

作りかた
① 合わせた④の中に④をつけ、ときどき返しなが、30分～1時間おいて肉と野菜を交互に刺します。
② 黒角皿にのせた焼網に①を並べ **下段**に入れ **グリル** [28～30分] 焼きます。
③ 途中裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

【ひとくちメモ】
• たれは市販のものを使うと便利です。
• 鶏もも肉の代わりにレバー(約400g)を使うときには④にしょうが汁(大さじ1)を加えます。
• 汚れが気になるときは、黒角皿にオープンシートまたはアルミホイルを敷きます。
• 焼きが足りないときは **グリル** で追加熱します。



ウインナーソーセージのベーコン巻き

レンジ700W	2分 ～2分20秒
---------	--------------

カロリー(1個分) 約120kcal


材料(12個分)
ベーコン(半分に切る) …… 6枚(約100g)
ウインナーソーセージ …… 6本(約100g)

作りかた
① ウインナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切ります。
② ウインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ **レンジ** [700W] [2分～2分20秒] 加熱します。

【ひとくちメモ】
• ベーコンの脂が気になるときは、加熱後、ペーパータオルなどで取るとよいでしょう。
• ゆでたさやいんげん(約50g)と拍子木切りしたチーズ(約60g)と一緒に巻いてもよいでしょう。
• レバー(約150g)にしょうゆ(大さじ½)をかけ **レンジ** [700W] [約50秒] 加熱したものを巻いてもよいでしょう。
• かきのむき身(約200g)に塩、レモン汁(各少々)をふり **レンジ** [700W] [約50秒] 加熱したものを巻いてもよいでしょう。



ハンバーグ

オープン (予熱なし)	250℃ 28～32分	上段 
-----------------------	-----------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------

カロリー 約1800kcal

材料(6個分)

- ④ 玉ねぎ(みじん切り)… 小1個(約150g)
バター …… 20g
合びき肉 …… 450g
パン粉 …… カップ1
牛乳 …… 大さじ4½
⑤ 卵(ときほぐす) …… 1½個
塩 …… 小さじ½
こしょう、ナツメグ …… 各少々
トマトケチャップ、ウスターソース …… 各適量
(2段で焼く時は材料を2倍にする)

作りかた

① 耐熱容器に④を入れ **レンジ700W** [約3分]加熱します。あら熱をとり、⑤を加えてよく混ぜ、6等分します。(材料が2倍のときは約5分加熱)

② 手にサラダ油(分量外)をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませます。

③ 黒角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、②を並べて**上段**に入れ **オープン** [250℃] [28～32分] 焼きます。(2段のときは黒角皿2枚を**上段**と**下段**に入れ33～37分焼く)

【ひとくちメモ】

- 100%牛ひき肉を使ってビーフのハンバーグにするとき、加熱時間を3～4分短かめにします。
- 生地作りにキッチンカッターやプロミキサーを使って作るときは、それぞれの取扱説明書を参照します。

ハンバーグのコツ

●分量は2～12個まで

2～6個を焼くときは1段で、7個以上は2段にします。

●生地の作りかたは

練らないようによく混ぜ、空気抜きをしてから形を作って焼くと、やわらかくふっくらと仕上がります。

●生地の中央をくぼませて

火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれをふせぎます。

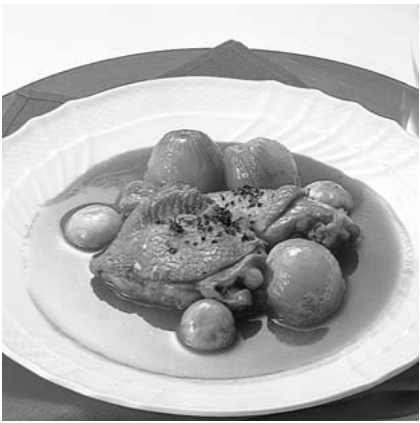
●アルミホイルを敷いたときは

アルミホイルに薄くサラダ油をぬり、こびりつきを少なくします。

●冷凍ハンバーグなどは

- 市販の生の冷凍ハンバーグは同様に焼きます。
- 生のまま冷凍したものは30～34分焼きます。

赤ワインを使った煮もの



鶏肉のワイン煮

レンジ700W	約8分	(リレー加熱)
レンジ200W	約50分	

カロリー(1人分) 約420kcal

材料(4人分)

- 鶏もも肉(骨つきで1本約200gのもの)… 4本
塩、こしょう …… 各少々
小玉ねぎ …… 12個(約200g)
マッシュルーム …… 14個(約120g)
赤ワイン …… カップ¾
スープ(固形スープ1個をとく) …… カップ¾
④ トマトピューレ …… カップ½
ブーケガルニ(ローリエ、パセリの茎などを束ねたもの) …… 1束
塩、こしょう …… 各少々
サラダ油 …… 少々

作りかた

① 鶏もも肉は関節の部分で2つに切り、塩、こしょうをします。

② フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の両面に焼き色がつくまで炒めて取り出し、野菜を入れて軽く炒めます。

③ 容器に②と鶏肉、混ぜ合わせた④を入れてかき混ぜ、落としふたとふたをして **レンジ700W** [約8分]、**レンジ200W** [約50分]リレー加熱します。

【ひとくちメモ】

- 煮もののコツは46ページを参照します。
- リレー加熱の使いかたは30ページを参照します。
- 赤ワインは動脈硬化の予防効果が高いポリフェノールを多く含んでいます。

こめ



ご飯

レンジ700W	約7分	(リレー加熱)
レンジ200W	20～25分	

カロリー(1人分) 約260kcal

材料(4人分)

- 米 …… カップ2(320g)
水 …… 440～480mL
(1mL=1cc)

作りかた

- ① 米は洗い、ざるにあげて水気を切り容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させます。
- ② **レンジ700W** [約7分]、**レンジ200W** [20～25分]リレー加熱してかき混ぜ、ふぎんとふたをして蒸らします。

ご飯、おかゆのコツ

(リレー加熱の使いかたは30ページ参照)

●大きくて深めの容器で

ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

●必ず吸水を

ご飯のとき、炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●ご飯の水の量と加熱時間

(1mL=1cc)

米の量	水の量	レンジ700W	→	レンジ200W
		(リレー加熱)		
カップ1(160g)	240～260mL	約 5 分	→	約 15 分
カップ3(480g)	640～700mL	約 9 分	→	約 30 分

●おかゆの水の量と加熱時間

(1mL=1cc)

米の量	水の量	レンジ700W	→	レンジ200W
		(リレー加熱)		
カップ¾(40g)	300mL	約 4 分	→	約 25 分



おかゆ(白がゆ)

レンジ700W	約7分	(リレー加熱)
レンジ200W	30～35分	

カロリー(1人分) 約70kcal

材料(4人分)

- 米 …… カップ½(80g)
水 …… 600mL
塩 …… 少々
(1mL=1cc)

作りかた

米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして **レンジ700W** [約7分]、**レンジ200W** [30～35分]リレー加熱し、塩を加えます。



赤飯(おこわ)

レンジ700W	12～14分
----------------	---------------

カロリー(1人分) 約310kcal

材料(4人分)

- もち米 …… カップ2(320g)
ゆでささげ(乾燥豆約40g) …… 約80g
ささげのゆで汁 …… 280～320mL
水 ……
ごま塩 …… 少々
(1mL=1cc)

作りかた

- ① もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。
- ② ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして **レンジ700W** [12～14分]加熱し、残り時間4～5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
- ③ 器に盛り、ごま塩を添えます。

【ひとくちメモ】

- ささげの量は好みで加減します。
- 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

赤飯のコツ

●必ず吸水を

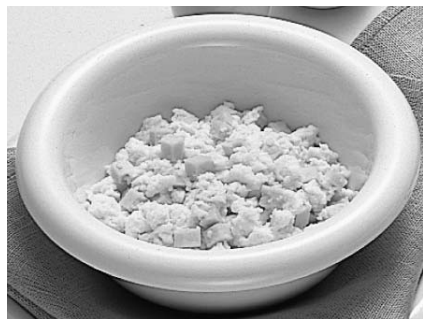
炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●加熱途中でかき混ぜる

むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の¾くらいです。

●水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	加熱時間 レンジ700W
カップ1(160g)	160～180mL	約10分
カップ3(480g)	460～480mL	約18分



ハム入り スクランブルエッグ

レンジ500W 約2分
レンジ500W 30～40秒

カロリー（1個分） 約110kcal

材料(4人分)

卵 2個
バター（きざむ）..... 大さじ½
ハム（5mm角に切る）..... 少々
生クリーム 大さじ2
④ 塩 少々
砂糖 小さじ½
こしょう 少々

作りかた

① 深めの耐熱容器に卵を割り入れ、よくときほぐし、④を加えてかき混ぜます。
② レンジ500W 約2分 加熱し、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再びレンジ500W 30～50秒 加熱してかき混ぜます。



ベーコンエッグ

レンジ200W 2分～
2分30秒

カロリー（1個分） 約110kcal

材料(1個分)

卵 1個
ベーコン（1cm角に切る）..... ⅓枚
玉ねぎ（薄切り）..... 少々

作りかた

玉ねぎを器に敷いて卵を割り入れ、竹串で2～3か所つき刺して、卵黄膜に穴を開け、ベーコンを散らします。ラップまたはふたをし、レンジ200W 2分～2分30秒 加熱します。

【ひとくちメモ】

●器はココット型が最適ですが、ない場合には深めの小さな器にラップまたはふたをして使ってください。
●ベーコン、玉ねぎの代わりにゆでたほうれん草(20g)を敷いて巣ごもり卵にしてもよいでしょう。

⚠ 注意

卵を レンジ700W、レンジ500W で加熱すると破裂します。
必ず レンジ200W で加熱してください。

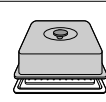
ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせで加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。
●レンジ200Wでも、加熱しすぎると破裂することがあります。



茶わん蒸し

14 茶わん蒸し

レンジ



加熱時間の目安 約18分
カロリー（1人分） 約80kcal

材料(4人分)

卵液 2個(約100mL)
④ だし汁 350mL
しょうゆ、塩 各小さじ½
みりん 小さじ1
鶏肉（そぎ切り）..... 約40g
酒 少々
えび（殻つき）..... 小4尾（約40g）
かまぼこ（薄切り）..... 8枚
干ししいたけ（もどして石づきを取り、そぎ切り）..... 2枚(8切れ)
ゆでぎんなん 8個
三つ葉 適量
(1mL=1cc)

作りかた

① ボールで卵をよくときほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしします。
② 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
③ 茶わん蒸し容器に三つ葉以外の具を盛り込み、①を4等分してそそぎ入れ、さっとかき混ぜ共ぶたをします。
④ 白角皿に水200mLを入れてからスチームプレート置き、③を図のように中央に寄せて並べ、スチームカバーをかぶせます。
⑤ テーブルプレートにのせて 14 茶わん蒸し で加熱します。(皿受棚に入れない)
⑥ 加熱室から出して三つ葉のをせ、ふたをして約5分ほど蒸らします。

茶わん蒸しのコツ

●分量は

1～6個まで作れます。

●容器は

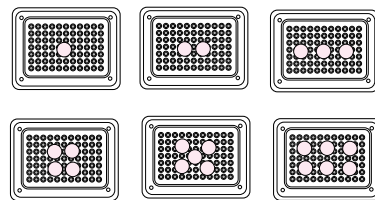
直径が8cmくらいのふたつきのものでふたを含めた重量が200g前後のものが適しています。

●卵液の温度は20～25℃にする低いときは、仕上がり調節キーを強に、高いときは弱にします。

●卵液の量は器の七分目くらいまで
●必ず蒸しものセット(蒸し器)を使う
白角皿に水200mLを入れてから、スチームプレート置き、スチームカバーをかぶせ、加熱します。

●容器の置きかたは

白角皿に置いたスチームプレートの中央に寄せて置きます。



●加熱室は冷ましてから

オープン グリル 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

●蒸しものセット(蒸し器)の出し入れは蒸しものセット(蒸し器)の出し入れは19ページを参照します。加熱直後は容器やふたが熱くなっています。絶対に素手でさわらないでください。(やけどの危険があります。)

●加熱が足りなかったときは

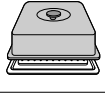
レンジ200W で、様子を見ながら追加加熱します。



小田巻き蒸し

14 茶わん蒸し

レンジ



加熱時間の目安 約22分
カロリー（1人分） 約150kcal

材料(4人分)

卵液 2個(約100mL)
④ だし汁 350mL
しょうゆ、みりん 各小さじ1
塩 小さじ1強
うどん（ゆでたもの）..... 1玉(約220g)
鶏肉（そぎ切り）..... 40g
なると（薄切り）..... 4枚
生しいたけ 小4枚
さやえんどう 8枚
(1mL=1cc)

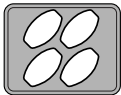
作りかた

① ボールで卵をよくときほぐし、④を加えてよく混ぜ、裏ごしします。
② 生しいたけは石づきを取ります。さやえんどうはすじを取ってラップで包みます。
③ レンジ500W 約30秒 加熱し、水にとり、色止めをして水気をきります。
④ うどんは水通ししてから等分にして器に分け入れ、上に具を盛り込んで卵液をそそぎ、ふたをします。
⑤ 白角皿に水200mLを入れてからスチームプレート置き、④を図のように中央に寄せて並べ、スチームカバーをかぶせます。
⑥ テーブルプレートにのせて 14 茶わん蒸し で加熱します。(皿受棚に入れない)



グラタンのコツ

●分量は
1～4皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。



黒角皿(上段)
4皿のとき

●容器は
グラタン皿を使います。また市販の冷凍品などに使われているアルミケース皿のままでも焼けます。

●焼くときの皿の置きかたは
黒角皿(上段)



3皿は中央に
寄せる



2皿は中央に
寄せて並べる。中央に置きます。



1皿のときは中
寄せる

●焼く前にさめてしまったら
具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら **レンジ** **500W** で人肌ぐらいにあたためてから焼きます。

●具の状態によって焼き色が違う
ホワイトソースのかたさやチーズによって焼き色が異なります。焼きが足りなかった時は **オープン** **210℃** で様子を見ながらさらに焼きます。

●冷凍グラタンを焼くときは
仕上がり調節 **中** で焼きます。焼きが足りなかった時は **オープン** **210℃** で様子を見ながらさらに焼きます。

●焼きむらが気になるときは
残り時間10～15分で黒角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

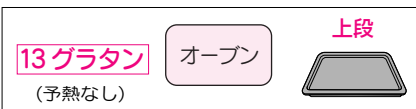
●2段調理(8人分)をするときは
材料を2倍にして作り、43ページの加熱時間一覧表を参照して、手動調理をします。

●1段調理しかできません

⚠ 注意

具によっては飛び散ることがあります。いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。

マカロニグラタン



加熱時間の目安(4皿分) 約30分
カロリー(1人分) 約500kcal

材料(4人分)

マカロニ	80g
鶏もも肉(1cm角切り)	100g
大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る)	8尾(約100g)
玉ねぎ(薄切り)	1/2個(約100g)
マッシュルーム缶(スライス)	小1缶(約50g)
バター	25g
塩、こしょう	各少々
ホワイトソース	カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだものまたは粉チーズを適量)	80g

作りかた

- マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶします。
- 深めの容器に **④** を入れ **レンジ** **700W** **約4分30秒** 加熱し、マカロニと合わせます。
- ②** にホワイトソースの半量を加えてあえます。
- バター(分量外)をぬったグラタン皿に **③** を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
- ④** を黒角皿に並べて **上段** に入れ **13 グラタン** で焼きます。

ホワイトソース

作りかた

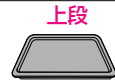
- 深めの容器に小麦粉とバターを入れ **レンジ** **700W** で加熱して泡立て器でよく混ぜます。
- 牛乳を少しずつ加えながらのばし **レンジ** **700W** で途中かき混ぜながら加熱します。

分 量		カップ1	カップ2	カップ3	カップ6
材 料	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3	カップ6
	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g	80g
	バター	30g	40g	50g	100g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
作 り か た	① 小麦粉・バターを加熱 レンジ 700W	約50秒	約1分30秒	約1分40秒	約2分30秒
	② 牛乳を加えて加熱 レンジ 700W	2～3分	3～5分	7～10分	16～18分

グラタン いろいろ

13 グラタン
(予熱なし)

オープン



ラザニア

加熱時間の目安 約30分
カロリー(1皿分) 約1880kcal

材料(20×20×5cmの耐熱性焼き皿1皿分)
ラザニア(乾めん) 6枚(約100g)
ミートソース 1缶(約300g)
ホワイトソース(材料・作りかたは54ページ参照) カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) 120g

作りかた

- 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水にとって冷まし、水気を切ります。
- バター(分量外)をぬった容器にホワイトソース、**①**、ミートソースの順に3～4段に重ね、チーズをのせます。
- ②** を黒角皿にのせて **上段** に入れ **13 グラタン** で焼きます。



えびのドリア

加熱時間の目安(4人分) 約30分
カロリー(1皿分) 約530kcal

材料(4人分)

④	むきえび(背わたを取る)	200g
	玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(約100g)
	生しいたけ(薄切り)	4枚
	バター	25g
ホワイトソース(材料・作りかたは54ページ参照)		カップ2
冷やご飯		400g
バター		15g
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズを適量)		80g

作りかた

- 深めの耐熱容器に **④** を混ぜ入れて **レンジ** **700W** **約3分30秒** 加熱し、ホワイトソースであえます。
- 大きめの耐熱容器にバターを入れ **レンジ** **200W** **約50秒** 加熱します。ご飯を入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょう(分量外)をして **レンジ** **700W** **約1分20秒** 加熱します。
- バター(分量外)をぬったグラタン皿に **②** を分け入れ、**①**とチーズをふり、黒角皿にのせて **上段** に入れ **13 グラタン** で焼きます。



なすとトマトの チーズグラタン

加熱時間の目安 約30分
カロリー(1皿分) 約1560kcal


材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分)
なす(7～8mm厚さに切り、塩水につける) 3個(約200g)
サラダ油 大さじ2～3
トマト 大2個(約400g)
牛ひき肉 200g
④ 玉ねぎ(みじん切り) 1個(約200g)
バター 25g
塩、こしょう、ナツメグ 各少々
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) 80g

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、なすを炒め、塩、こしょうをします。
- トマトは皮を湯むきし、7～8mmの輪切りにして種を取り除きます。
- ④** を耐熱容器に入れて **レンジ** **700W** **約2分10秒** 加熱し、ひき肉と合わせてよく練り混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜます。
- 容器にバター(分量外)をぬって **③** を詰め、上に **①**と **②**を交互に並べてチーズをふります。
- ④** を黒角皿にのせて **上段** に入れ **13 グラタン** で焼きます。

同時に2品

お総菜は主菜とつけ合わせが、お菓子は2種類のメニューが同時に調理。一度に2品が作れます。

オープン (予熱なし)	210℃	上段 
	28～32分	

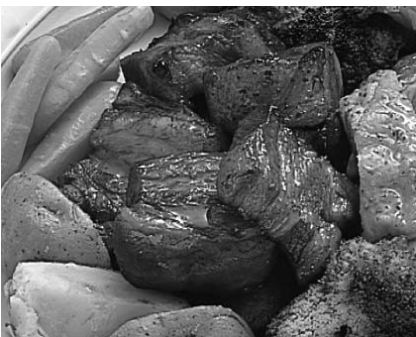
黒角皿に並べて



焼くときは

黒角皿を**上段**に入れ
オープン **210℃** **28～32分**焼きます。

・・・オーブンでお総菜2品・・・



豚バラ肉の香味焼き

カロリー 約2900kcal

材料・作りかた

豚バラ肉（約600gを3cm幅に切る）に軽く塩、こしょう(各少々)をし、市販の焼肉のたれに半日ほどつけたものを、アルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒角皿に並べます。



野菜のオーブン焼き

カロリー 約400kcal

材料・作りかた

じゃがいも（1個・約150g）、にんじん（ $\frac{1}{2}$ 本・シャトー切り）、かぼちゃ（2cm厚さに切る・約80g）、ブロッコリー（100g・小房に分ける）をそれぞれ42ページを参照してかために加熱し、アルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒角皿に並べ、塩、こしょう、とかしバター（各適量）をかけます。

・・・オーブンでお菓子2品・・・



プーチパイ

カロリー 約230kcal

材料(黒角皿1枚分)

冷凍パイシート……………1枚
〈つやだし用卵〉
卵…………… $\frac{1}{2}$ 個
塩……………小さじ $\frac{1}{4}$
お好みのくだもの(スライスする)……………適量

作りかた

❶ 冷凍パイシートを5mmの厚さにのばしてそれぞれ6等分し、スライスしたくだものを上にのせます。
❷ 黒角皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷いて❶を並べ、つやだし用卵をぬり、並べます。

同時に2品

広い庫内でサッと煮メニューが同時に2品。食べきりサイズのお総菜作りに便利です。

レンジ	700W	5～6分	(リレー加熱)
レンジ	200W	約15分	

置きかたは

テーブルプレートの中央に寄せて並べて加熱します。



同時2品調理のコツ

材料は

生の材料を使います。冷凍した材料や調理済みの材料は上手に仕上がりません。

容器は

分量に合った大きさと直径12～15cm、深さ約8cmのものを2個使います。

分量は

表示の分量の2種類のメニューを同時に加熱します。この分量以外はできません。

加熱後はしばらく置く

味をなじませます。

加熱が足りなかったときは

レンジ **200W** で様子をみながら加熱します。

⚠注意

少量の食品を加熱しない。
少量(表示の分量の $\frac{1}{2}$ 量未満)で加熱すると食品がこげることがあります。

・・・レンジでお総菜2品・・・



肉じゃが

カロリー 約410kcal

材料(1人分)

牛肉(ひと口大に切る)……………50g
じゃがいも(乱切り)……………中 $\frac{1}{2}$ 個(約75g)
にんじん(乱切り)……………中 $\frac{1}{2}$ 本(約75g)
玉ねぎ(くし形切り)…………… $\frac{1}{4}$ 個(約50g)
しいたけ(半分に切る)……………1枚
④ { めんつゆ(3倍濃縮のもの) ……大さじ2
みりん……………小さじ1
水……………大さじ1
⑤ グリンピース……………適量

作りかた

深めの容器に材料を入れ、④を加えて混ぜ、ラップはゆとりをもってかぶせます。



カレー

カロリー 約400kcal

材料(1人分)

豚肉(薄切り、ひと口大に切る)……………50g
じゃがいも(乱切り)……………中 $\frac{1}{2}$ 個(約60g)
にんじん(乱切り)……………中 $\frac{1}{2}$ 本(約60g)
玉ねぎ(くし形切り)…………… $\frac{1}{4}$ 個(約60g)
④ { カレールー……………1個(約20g)
水……………70～90mL
(1mL=1cc)

作りかた

深めの容器に材料を入れ、④を加えて混ぜ、ラップはゆとりをもってかぶせます。



かぼちゃのそぼろ煮

カロリー (1個分) 約300kcal

材料(1人分)

かぼちゃ(3cm角に切る)……………50g
豚ひき肉……………50g
④ { 水……………大さじ2
みりん……………大さじ1
めんつゆ(3倍濃縮のもの) ……大さじ2
片栗粉……………小さじ $\frac{1}{2}$
グリンピース……………適量

作りかた

深めの容器に豚ひき肉と④を入れてかき混ぜ、かぼちゃを加えて混ぜ、ラップはゆとりをもってかぶせます。



ロールキャベツ

カロリー 約220kcal

材料(1人分)

キャベツ(ゆでたもの)……………2枚
④ { 含びき肉……………50g
玉ねぎ……………15g
パン粉、牛乳……………各大さじ $1\frac{1}{2}$
ナツメグ、塩、こしょう ……各少々
⑤ { スープ(固形スープ $\frac{1}{2}$ 個をとく) ……70mL
塩、こしょう……………各少々
ベーコン・トマト(各細かく切る) ……各少々
(1mL=1cc)

作りかた

④を練り、2等分してキャベツで包み容器に入れ、⑤と残りの材料を加えて混ぜ、ラップはゆとりをもってかぶせます。

パ リ ッ 庫 網 焼 き

市販のチルド食品・冷凍のお惣菜を付属の焼網に並べレンジで中まで火を通し、グリルで表面をこんがり焼き上げます。



さつま揚げ、厚揚げ

加熱時間の目安 300gで約12分

材料
さつま揚げ……………100～600g
または厚揚げ……………1～4枚(150～600g)

作りかた
さつま揚げまたは厚揚げの包装をはずし、焼網に並べてテーブルプレートに置き **パ
リ
ッ
庫** 網焼き **7 冷蔵** で焼きます。



焼き魚の こんがりあたたため

加熱時間の目安 200gで約11分

材料
焼き魚(市販品および手作りのもの)
……………2～6切れ

作りかた
焼き魚の包装をはずし、焼網に並べてテーブルプレートに置き **パ
リ
ッ
庫** 網焼き **7 冷蔵** で焼きます。

●掲載している食品の
パッケージ写真は参
考例です。

手間いらずで焼きたての味
チルド食品
**パ
リ
ッ
庫
網
焼
き**

**パ
リ
ッ
庫** 網焼き レンジ
7 冷蔵 グリル



焼きとりの こんがりあたたため

加熱時間の目安 200gで約11分

材料
焼きとり(市販品および手作りのもの)
……………4～10本

作りかた
焼きとりの包装をはずし焼網に並べてテーブルプレートに置き **パ
リ
ッ
庫** 網焼き **7 冷蔵** で焼きます。
器に盛り付けてから、たれをかけます。

〔ひとくちメモ〕
●うなぎのかば焼き(1～2串)は **仕上がり調節 弱** で同様にして焼きます。たれは盛りつけてからかけます。

⚠ 注意

**パ
リ
ッ
庫
網
焼
き**で少量の食品を加熱するとこげることがあります。(1個約50g未満のものは2個以上にして加熱します。)

プリマハム「直火焼ハンバーグ」



伊藤ハム「元祖あぶり焼チキンステーキ」
ハーブ＆レモン



ハンバーグ、 チキンステーキ

加熱時間の目安 200gで約11分

材料
市販の調理済みハンバーグ(チルド)
……………1～6個
または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド)
……………1～6個

作りかた
ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、焼網に並べてテーブルプレートに置き **パ
リ
ッ
庫** 網焼き **7 冷蔵** で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
●ソースが付いているときは、加熱後にかけます。

パ リ ッ 庫 網 焼 き の コ ツ

- 分量は
1人分(約100g)～4人分までです。
(この分量以外のオート調理はできません)
- 焼網の中央に寄せて置く
2個以上を加熱するときは、焼網の中央に寄せて並べます。
- 冷めたコロッケ、フライ、天ぷらなどのあたためは
**パ
リ
ッ
庫** 網焼き **7 冷蔵 弱** で、同様にできます。

- 小さくて焼網にのらないものは、黒角皿に直接またはオープンシートを敷いた上に並べて **上段** に入れ **オープン 210℃** で様子を見ながら加熱します。

中はふっくら 表面こんがり
調理済み冷凍食品
**パ
リ
ッ
庫
網
焼
き**

**パ
リ
ッ
庫** 網焼き レンジ
8 冷凍 グリル



フライ、ナゲット

加熱時間の目安 150gで約13分

材料
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット
……………100～300g

作りかた
包装をはずし、焼網に並べてテーブルプレートに置き **パ
リ
ッ
庫** 網焼き **8 冷凍** で焼きます。

ニッスイ「いかハンバーグ」



冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安 180gで約14分

材料
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) …… 2～18個

作りかた
ハンバーグの包装をはずし、焼網に並べてテーブルプレートに置き **パ
リ
ッ
庫** 網焼き **8 冷凍** で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
●ソースがついているときは加熱後にかけます。ソースをかけて加熱するとはじける場合があります。

ニチレイ「焼おにぎり」



ニッスイ「大きな大きな焼きおにぎり」

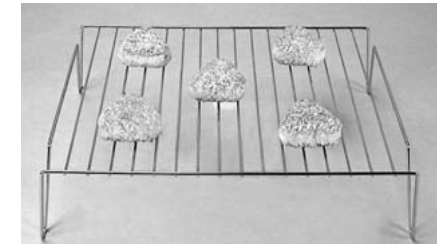


冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200gで約14分

材料
冷凍焼きおにぎり …………… 2～10個

作りかた
焼きおにぎりの包装をはずし、焼網に並べてテーブルプレートに置き **パ
リ
ッ
庫** 網焼き **8 冷凍** で焼きます。



ニッスイ「たこ焼き」



「あつあつたこ焼き」



冷凍たこ焼き

加熱時間の目安 200gで約14分

材料
冷凍たこ焼き …………… 6～20個

作りかた
たこ焼きの包装をはずし、焼網に並べてテーブルプレートに置き **パ
リ
ッ
庫** 網焼き **8 冷凍** で焼き、ソースをかけます。

●掲載している食品のパッケージ写真は参考例です。

ニッスイ「レンジ DE 春巻」



冷凍春巻き

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 220gで約11分

材料
冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの) ……4～12個

作りかた
春巻きの包装をはずし、焼網に並べてテーブルプレートに置き **パ
リ
ッ
庫** 網焼き **8 冷凍 弱** で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
●揚げていない冷凍春巻きのときは仕上がり調節 **中** で焼き上げます。
●好みに応じて、焼く前に油を表面に塗ってもよいでしょう。

味の素「大焼餃子」



冷凍餃子

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 200gで約20分

材料
冷凍餃子 …………… 6～18個

作りかた
餃子の包装をはずして水にくぐらせ、焼網に並べて焼き色をつけた面を上にして並べてテーブルプレートに置き、**パ
リ
ッ
庫** 網焼き **8 冷凍 強** で焼きます。

ヘルシーメニュー

ヘルシー揚げもの

煎りパン粉や天かすなどを衣にして…油で揚げないのでヘルシーな仕上がりに



15 揚げもの

オープン
グリル



鶏のから揚げ

加熱時間の目安 約33分
カロリー（1個分）約90kcal

材料(18個分)

鶏もも肉（1枚約250gのもの）…… 3枚
しょうゆ …… 大さじ3
酒 …… 大さじ2
④ しょうが（すりおろしたもの）…… 小さじ2
にんにく（すりおろしたもの）…… 小さじ2
こしょう …… 少々
片栗粉 …… 大さじ4½

作りかた

① 鶏肉は1枚を6等分して④につけ込み、15分以上おきます。
② ①の汁気をきってから片栗粉をまぶします。
③ 焼網に②を皮を上にして並べてテーブルプレートに置き **15揚げもの** で加熱します。

ヒレカツ

加熱時間の目安 約32分
カロリー（1個分）約60kcal

材料(16個分)

豚ヒレ肉（かたまり）…… 400g
塩、こしょう …… 各少々
煎りパン粉（パン粉60g、オリーブオイル大さじ1強で作る）…… 適量
小麦粉（薄力粉）…… 大さじ2強
卵（ときほぐす）…… 大1個

作りかた

① 豚ヒレ肉は上下を包丁でたたき、16等分に切り、塩、こしょうをします。
② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
③ 焼網に②を皮を上にして並べてテーブルプレートに置き **15揚げもの** で加熱します。

【ひとくちメモ】

- 豚ヒレ肉を鶏もも肉に代えると、チキンカツになります。
- 白身魚の切り身（1切れ約100gのもの・8切れ）を半分に切って、ヒレカツと同様にすると白身魚のフライができます。
- 大正えびまたはブラックタイガーに、すりおろしたにんにくをまぶしてから衣をつけて加熱するとえびのガーリックフライになります。

煎りパン粉の作りかた

フライパンにパン粉とオリーブオイルを入れ、中火で煎ります。こがさないように途中でこまめにゆすって煎ります。



きすのヘルシー天ぷら

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 約27分
カロリー（1個分）約89kcal

材料(10個分)

きす（開いたもの）…… 10尾（約250g）
小麦粉（薄力粉）…… 大さじ1強
卵（ときほぐす）…… 大½個
天かす …… 約60g

作りかた

① 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
② きすに小麦粉、卵、①の順につけます。
③ 焼網に②を皮を上にして並べてテーブルプレートに置き **15揚げもの** 弱で加熱します。

【ひとくちメモ】

- きすは、えび、いか、あなごなどに代えてもよいでしょう。
- 5mm厚さに切ったれんこん、かぼちゃ、さつまいもなども同様に作れます。

揚げもののコツ

●分量は

表示の分量の0.8～1.3倍量です。この分量以外のオート調理はできません。

●汁気は

衣をつける前の材料の汁気は、作りかたを参照して、ペーパータオルなどでふきとってください。

●煎りパン粉は

衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくとう便利です。

●パン粉以外の衣は

天かすなどの衣は、細かく砕いた方が、材料にまんべんなくきれいに つきます。

●オリーブオイルの代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。

●パン粉を煎らないで使う場合はそのまのパン粉をつけ、オリーブオイル（大さじ1強）をまんべんなくふりかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。

ヘルシー焼きもの

食品の余分な油を落とし中は「しっとり」表面は「こんがり」と焼上げます

16 焼きもの

レンジ
グリル



鶏手羽先のつけ焼き

加熱時間の目安 約23分
カロリー（1本分）約100kcal

材料

鶏手羽先 …… 8本（約480g）
④ しょうゆ …… 大さじ2
酒 …… 大さじ1½ 弱

作りかた

① 鶏手羽先は、合わせた④に10～15分ほどつけて下味をつけます。
② 焼網に、①の表を上にして並べてテーブルプレートに置いて **16焼きもの** で加熱します。

【ひとくちメモ】

- 鶏手羽先は、4～10本を一度に加熱できます。



ピーマンの肉づめ

加熱時間の目安 約28分
カロリー（1個分）約60kcal

材料(16個分)

ピーマン …… 8個
④ 玉ねぎ（みじん切り）…大½個（約130g）
バター …… 大さじ1（約13g）
豚ひき肉（または合ひき肉）…… 260g
パン粉 …… 20g
⑥ 卵 …… 大1個
塩 …… 小さじ1
こしょう …… 少々
小麦粉 …… 適量

作りかた

① 耐熱容器に④を入れ **レンジ** 700W 約2分加熱して、あら熱をとります。
② ピーマンはへたを残したまま縦2つ割りにして種を除き、水気を切って内側に小麦粉をふります。
③ ボールに⑥と①を入れ、よく混ぜ合わせて16等分し、②に詰めます。
④ 焼網に、③を並べてテーブルプレートに置いて **16焼きもの** で加熱します。



豚肉の野菜ロール

加熱時間の目安 約25分
カロリー（1個分）約80kcal

材料(12個分)

豚ロース肉（薄切り）… 12枚（300～350g）
④ しょうゆ …… 大さじ1強
酒 …… 大さじ1強
⑥ にんじん（5cm長さの棒状に切る）… 120g
さやいんげん …… 120g

作りかた

① 豚肉は、合わせた④に5分ほどつけて下味をつけます。
② ⑥を合わせてラップで包み **18葉・果菜** で加熱し、12等分にしておきます。
③ ①を1枚ずつ広げ、②をその上にのせて巻きます。
④ 焼網に、テーブルプレートに置いて③の巻き終わりを下にして並べ **16焼きもの** で加熱します。

【ひとくちメモ】

- 豚ロース肉を牛肉にかえたり、にんじん、いんげんをえのきだけやグリーンアスパラガスなど好みの野菜にかえてもよいでしょう。

焼きもののコツ

●分量は

表示の分量の0.8～1.3倍量です。この分量以外のオート調理はできません。

●テーブルプレートや焼網にアルミホイルは

絶対に敷かないでください。レンジ加熱の時に、火花（スパーク）の原因になります。オープンシートは使用できます。

●加熱後、焼網を取り出すとき

傾けないようにしてください。メニューによっては脂や焼き汁がテーブルプレート上に落ち、たまることがあります。脂や焼き汁が気になるときは、テーブルプレートの上にペーパータオルを敷いてから加熱すると、テーブルプレートを取り出すときに汁がこぼれにくくなります。



油をほとんど使わずにレンジでヘルシー炒めもの。野菜やきのこをたっぷりと使いさらにヘルシーに。市販の合わせ調味料を使えばさらに簡単、ヘルシー。

17 炒めもの

レンジ

焼きそば

加熱時間の目安 約6分
カロリー（標準量）約430kcal

材料（標準量）（1～2人分）
焼きそば用めん（ソース付）…………… 1袋
野菜ミックス（約250gのもの）…………… 1袋
豚薄切り肉（ひと口大に切る）…………… 50g
塩、こしょう…………… 各少々

作りかた
① 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、ラップをします。
② 17 炒めもの で加熱し、かき混ぜます。



牛肉とピーマンの細切り炒め（チンジャオロウスー）

加熱時間の目安 約5分
カロリー（標準量）約370kcal

材料（標準量）（2～3人分）
牛もも肉（細切り）…………… 150g
① ピーマン（種を取り、タテに細切り）… 4個
ゆでたけのこ（細切り）…………… 50g
しょうゆ…………… 小さじ1
オイスターソース…………… 大さじ1
酒…………… 大さじ1
② 砂糖…………… 小さじ1
鶏がらスープ（顆粒）…………… 小さじ1
片栗粉…………… 小さじ1

作りかた
① 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1（分量外）をふり、よくまぶしておきます。
② 深めの皿に①と①、合わせた②を入れ軽く混ぜラップをします。
③ 17 炒めもの で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】
• ②の代わりに市販のチンジャオロウスーの素（液状のもの約 ½ 袋）を使ってもよいでしょう。
• 牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。
• 切った野菜は、しっかり水切りしておくとい良いでしょう。



豚肉とキャベツの辛みそ炒め（ホイコーロウ）

加熱時間の目安 約5分
カロリー（標準量）約380kcal

材料（標準量）（2～3人分）
豚ロース肉（薄切り、ひと口大に切る）…………… 100g
① キャベツ（ひと口大に切る）…………… 100g
にんじん（薄切り）…………… 50g
ピーマン（種を取り、乱切り）…………… 2個
ねぎ（5mm幅の斜め切り）…………… 50g
みそ…………… 大さじ1
酒…………… 大さじ1
② 砂糖…………… 小さじ1
豆板醤…………… 小さじ½
片栗粉…………… 小さじ½

作りかた
① 豚肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1（分量外）をふり、よくまぶしておきます。
② 深めの皿に①と①、合わせた②を入れ軽く混ぜラップをします。
③ 17 炒めもの で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】
• ②の代わりに市販のホイコーロウの素（液状のもの約 ½ 袋）を使ってもよいでしょう。
• 切った野菜は、しっかり水切りしておくとい良いでしょう。

炒めもののコツ

- 分量は
表示の分量です。（この分量以外のオート調理はできません）
- 容器は
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
- ラップをして
耐熱温度が140℃以上のものを使います。
- 加熱が足りないときは
レンジ500W で、様子を見ながら加熱します。



八宝菜

加熱時間の目安 約6分
カロリー（標準量）約420kcal

材料（標準量）（2～3人分）
① 豚バラ肉（薄切り、ひと口大に切る）… 50g
えび（尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る）…………… 4尾
② 白菜（ひと口大のそぎ切り）…………… 150g
ねぎ（5mm幅の斜め切り）…………… 50g
ゆでたけのこ（薄切り）…………… 50g
しいたけ（そぎ切り）…………… 2枚
にんじん（薄切り）…………… 25g
さやえんどう（筋を取る）…………… 4枚
鶏がらスープ（顆粒）…………… 小さじ2
酒…………… 大さじ1
砂糖…………… 小さじ½
片栗粉…………… 小さじ1
ごま油…………… 小さじ½
塩、こしょう…………… 各少々

作りかた
① ①に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ2（分量外）をふり、よくまぶしておきます。
② 深めの皿に①と②、合わせた③を入れて軽く混ぜ、ラップをします。
③ 17 炒めもの で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】
• ③の代わりに市販の八宝菜の素（液状のもの約 ½ 袋）を使ってもよいでしょう。
• 切った野菜は、しっかり水切りしておくとい良いでしょう。



鶏肉ときのこの中華炒め

加熱時間の目安 約6分
カロリー（標準量）約400kcal

材料（標準量）（2～3人分）
鶏もも肉（そぎ切り、ひと口大に切る）…………… 100g
① まいたけ（小房に分ける）…………… 1パック
しめじ（小房に分ける）…………… 1パック
にんにくの芽（5cm長さに切る）… 100g
にんじん（せん切り）…………… 30g
しょうゆ…………… 大さじ½
酒…………… 大さじ1
砂糖…………… 小さじ½
② オイスターソース…………… 大さじ½
豆板醤…………… 小さじ½
片栗粉…………… 小さじ1
塩、こしょう…………… 各少々

作りかた
① 鶏肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1（分量外）をふり、よくまぶしておきます。
② 深めの皿に①と①、合わせた②を入れ軽く混ぜ、ラップをします。
③ 17 炒めもの で加熱し、かき混ぜます。

市販の合わせ調味料も使えます。

手作りの調味料の代わりに市販の中華合わせ調味料を使うとより簡単に炒めものが出来ます。



●掲載している食品のパッケージイラストは参考例です。